



給食だより



8月号

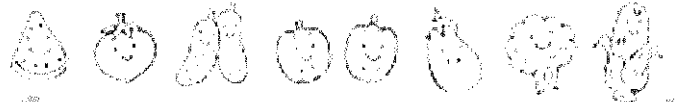
2022.7.29
ひまわりさかえこども園

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さにも負けず元気いっぱい遊び給食もよく食べています。入園・進級当初に比べ、喫食量がだんだん増えてきました。夏バテしないように、夏野菜等を使ったバランスの良い食事で栄養をしっかりと摂り十分に休養して暑い夏を乗り切りましょう！

！夏バテを防ぐ食事のポイント



夏 野菜を食べよう！ 	バ ランスよく食べよう！ 量より質が大切です	テ ップぶん(鉄分) 不足に注意！ 小塩菜 アマリ 葉菜 リバー
し ゃくよく(食欲)を増す工夫を！ 香味野菜や酸味で食欲アップ	な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！ ビタミンB群を多く含みます	い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！ とり過ぎX



今年は例年に比べ野菜の成長が早く、園で育てた夏野菜も子どもたちが続々と給食室に持ってきてくれます。きゅうり、トマトは獲れたてを洗い、みんなにいきわたるように切ります。自分たちで育てた野菜の味は格別です。「おいしいね」と笑顔で食べています。また、給食に入っている大きな冬瓜を子どもたちに見せたところ「すいかみたいに大きい」と驚いた様子でした。ズッキーニやゴーヤなど珍しい夏野菜も触れてもらいました。ご家庭でも旬の野菜を楽しんでみてはどうですか？



8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日～野菜をモリモリ食べて元気になろう～

どうしてこの日が「野菜の日」になったのでしょうか？1983年に野菜にかかわる人たちが、もっと野菜のよさを知って欲しいと「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから「野菜の日」としました。



厚生労働省が策定した健康政策の中で示されている1日の野菜の摂取目標量は大人 350グラム 3歳～7歳 240グラム 1歳～2歳 180グラムとされています。このうち1/3以上は緑黄色野菜で摂ることが推奨されています。野菜には、子どもの発育に欠かせないビタミン類や食物繊維を豊富に含まれています。また、野菜不足は肥満や生活習慣病のリスクとなるため、子どもの頃から野菜摂取を習慣化することが大切です。

野菜不足を解消するためのポイント

- ① 同じ野菜でも茹でる・蒸す・煮るといった加熱をするとカサが減り生の野菜よりも食べやすく、多く食べることができます。例えば、具沢山のみそ汁などを一品増やすことで野菜をたくさん摂ることができます。
- ② 冷凍野菜や水煮・缶詰野菜などを活用しましょう。調理時間が短く済ませることができます。



キャベツ(生)



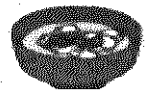
キャベツ(ゆで)



野菜サラダ



ほうれん草のお浸し



具沢山みそ汁



夏野菜カレー

材料(4人分)

- ・豚ひき肉 110g
- ・油 適量
- ・かぼちゃ 100g
- ・なす 90g
- ・玉葱 200g
- ・にんじん 50g
- ・いんげん 20g
- ・ピーマン 20g
- ・カレールウ 適量

作り方

- ① かぼちゃ、玉葱、にんじん、ピーマンは2cm角に切る。なすは1cm幅のいちょう切り、いんげんは2センチ幅に切る。
- ② 鍋に油をいれ、豚ひき肉を炒める。火が通ったら玉ねぎ、人参を入れる。残りの野菜も入れ、水を加えて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなってきたら、一度火を止めてカレールウを溶かす。
- ④ 弱火にして再度とろみがつけば完成。

⇒温かいご飯にかけて、一緒に食べてください♪

